

# 5月のほけんだより



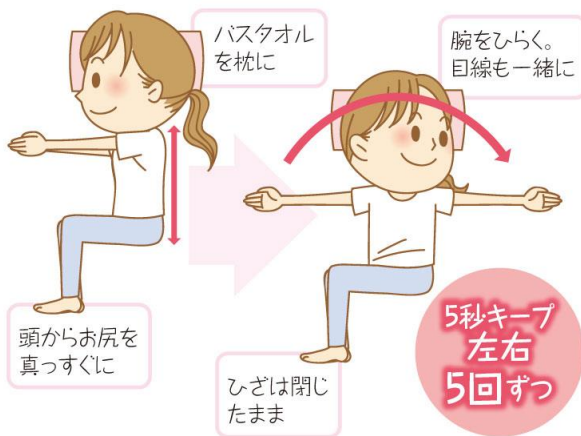
令和4年5月9日(月)  
新座柳瀬高等学校  
保健室

新年度スタートからもう1ヶ月。早いものですね。  
新しい環境に加え、様々な行事も続き「疲れたな～」と  
思っている人も多いことでしょう。

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大き  
く、体調を崩しやすくなります。でも、5月はとても気持  
ち良い季節です。若葉の緑も濃さを増し、柳瀬川には色  
鮮やかな草花が咲き、心地よい風が通り抜けますね。

普段あまり気にしない自然に目を向け、少しゆっくり  
するのもいいですね。心も体もリフレッシュしますよ。

## 軽く体を動かし、ストレッチをしよう



もしかして…

## 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と  
思っていたけれど…不安や緊張のせいで、  
心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を  
休ませてあげましょう。そして、友だちや  
おうちの人など、信頼  
できる人に話してみ  
てください。

困っていることがあ  
る人は、保健室に相談  
に来てくださいね。



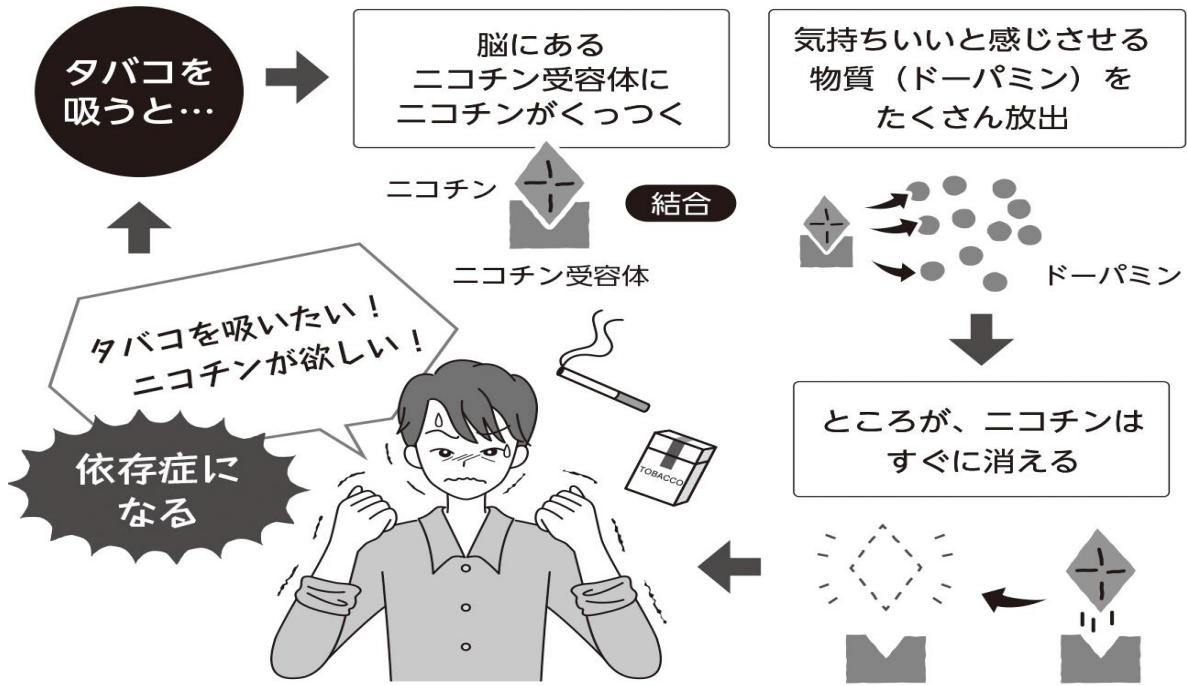
## 5月健康診断の日程

日	曜	検査項目	対象学年
13	金	眼科検診 9:55～	全年次
26	木	聴力検査 14:30～	3年次
31	火	6月1日(水)二日間 尿検査1次 登校後すぐに	全年次



5/31は  
世界禁煙デー

# タバコがやめられなく なるのはなぜ？



## タバコを誘われたとき 断り方のスキル

その場から離れる	臭いが苦手	おしゃれを理由に	スポーツへの影響
「いま急いでいるから」	「くさいからいやー!」	「肌あれするから!」	「疲れやすくなったら困る」

### ★スポーツ振興センターと子ども医療費支給制度について★

授業・部活・校外学習などの学校生活中の怪我に対して医療費が給付されます。学校での怪我で受診された場合は、担任・顧問にお知らせください。ひとり親支給制度等は使用しないでください。スポーツ振興センターについて、ご不明な点は養護教諭までお問い合わせください。詳しくは、別紙「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について」をご覧ください。

